

Editeur responsable  
PARMENTIER Adelin  
Route de Bastogne 355  
6700 ARLON  
☎/Fax 063/21.72.06  
[parmentier.rosiere@skynet.be](mailto:parmentier.rosiere@skynet.be)  
Bureau de dépôt : ARLON 1



Belgique - Belgique  
P.P.  
6700 ARLON 1  
11/616

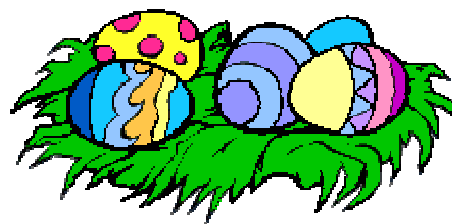
Agréation P501175

Dans ce numéro :  
Marche à Neufgrange



## A PI A L'COPEPTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs*  
*Affilié à la FFBMP - LUX 012*  
*Mensuel - n°166 – avril 2006*  
<http://www.arelclub.be>



*Joyeuse fêtes de Pâques !*

<b><u>Les anniversaires</u></b>		<b><u>Les marches du mois</u></b>			
DEBOUGNOUX Victorine	03	S 01	14h	HESPERANGE	L 5-10
REMY Renée	04	D 02	07h	WASSERBILLIG	L 5-10-20
CRAHAY Roger	06	S 08	07h	ORSCHOLTZ	D 10-20
FERRAUCHE Monique	06	S 08	07h	STEINFORT	L 5-12
DEPIERREUX Marie-Rose	07	D 09	07h	SIBRET	B 6-12-18
MINEUR Vincent	07	D 09	08h	LINGER	L 5-10
AIMOLA Santina	07	S 15	08h	LAMORTEAU	B 5-10-20
FELLER Roger	11	L 17	07h	EISCHEN	L 5-10-20
VAN LAAR Kevin	13	L 17	08h	BAALON	F 10-20
PARMENTIER Patrick	14	Me 19	08h	GILSDORF	L 5-10-20
ROSIERE Daniel	14	S 22	14h	GOUVY	B 6-12
GOELFF Dorothée	15	S 22	07h	NIEDERANVEN	L 5-10
ANSAY Viviane	17	D 23	07h	KIRCHBERG (KIEM)	L 5-10-20
VISSERS Juliette	20	D 23	08h	FLOING	F 10-20
NOLLEVAUX Thierry	23	S 29	06h	LONGVILLY	B 6-12-20-42
LAMBERT Alex	26	D 30	07h	MARTELANGE	B 5-12-20
GOURGUE Rita	27	D 30	07h	LAROCLETTE	L 5-10-20
ROBERT Jeanne	30				
IBBA Catherine	30	<b>Bon anniversaire</b>			

**Pour se rendre à :**

**HESPERANGE** : Prendre l'autoroute vers Luxembourg et continuer jusqu'à la sortie Luxembourg Sud. Suivre la direction Hesperange à ce moment (35 km)

**WASSERBILLIG** : Autoroute Luxembourg, puis Trier. Sortie Wasserbillig Mertert. (59 km)

**STEINFORT** : Prendre l'ancienne route vers Luxembourg. (9 km)

**SIBRET** : Prendre la N4 jusque la sortie "Vaux sur Sûre - Villers-la-Bonne-Eau" à gauche vers Salvacourt puis à droite vers Assenois et Sibret (40 km)

**LINGER** : Athus, vers Pétange puis à gauche vers Linger (20 km)

**LAMORTEAU** : A Virton, suivre la direction Florenville. Après 2 km environ, prendre à gauche vers Hannoncourt puis Lamorteau. (34 km) ou par Etalle, Croix-Rouge

**EISCHEN** : Prendre la route vers Mersch. A la Gaichel, à droite. (7 km)

**BAALON** : Virton, Montmédy et là suivre la D69 jusque Baalon (55 km)

**BETTENDORF - GILSDORF**: Prendre vers Ettelbrück; Diekirch. A Diekirch, prendre à droite vers Medernach, Larochette jusque Gilsdorf. (42 km) OU vers Echternach, 1<sup>er</sup> village à droite.

**GOUVY** : Suivre la N4 jusque Bastogne, ensuite l'autoroute E25, sortie Gouvy. Le départ à lieu en face de la gare. (70 km)

**NIEDERANVEN** : Suivre l'autoroute Luxembourg, puis Trier, sortir à Niederanven (40 km)

**KIRCHBERG – KIEM** : Luxembourg, passer devant le Glacis puis le théâtre et continuer vers Trêves. Le départ est à gauche au rond point après le centre commercial (rue Anne Beffort) (35 km)

**FLOING - SEDAN** : Florenville, Bouillon puis la voie rapide jusque Sedan (72 km)

**LONGVILLY** : A Bastogne, suivre la direction de Clervaux jusque Longvilly. (49 km)

**MARTELANGE** : N4 vers Bastogne jusque Martelange (18 km)

**LAROCLETTE** : Suivre Mersch puis Larochette (34 km)

**Autres marches dans un rayon de ± 100 km**

S.1.4. S-Düppenweiler 7h (98 km)

D.2.4. S-Düppenweiler 7h (98 km) / F-Manom 10 km (57 km)

S.8.4. S-Orscholz 7h (78 km)

D.9.4. S-Orscholz 7h (78 km) / F-Florange 10+20 km (62)

V.14.4. S-St.Wendel 7h (160 km) / S-Urexweiler 7h (à 10 km de St Wendel)

L.17.4. F-Rettel 10+20 km (71 km)

D.23.4. F-Knutange 10+20 km (64 km)

D.30.4. F-Plappeville 10+20 km (91 km) / F-Entrange 10+20 km (51 km)

## Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 04	en 05	en 04	en 05
Hesperange	Hesper Treppeler Hesperange	8	2	34	26
Wasserbillig	Road Runners Wasserbillig	0	5	6	31
Steinfort	Walderfalken Steinfort	2	7	131	113
Sibret	Les Vis Sabots Sibret	3	4	48	70
Linger	Lenger Trapper	21	29	92	79
Lamorteau	La Zolette	7	7	57	69
Eischen	Aisdall Flitzer Eischen	51	28	172	147
Baalon	Les Robinsons	0	0	2	1
Bettendorf	Wanderfrenn "La Sûre"	17	29	41	23
Gouvy	Lesz D'joyeux Gouvions	2	0	23	7
Niederanven	Heemelsdeiercher Senningen	3	8	37	37
Kirchberg	Marcheurs "Entre Bons Amis"	-	-	-	-
Floing	Association des Marcheurs de Floing	0	0	10	6
Longvilly	Les Hirondelles	16	44	61	32
Martelange	Marcheurs de la Haute Sûre	20	13	71	82
Larochette	Cercle Pédestre Larochette	9	5	55	12

### Vous marchez

Durant le mois de février, nous avons participé aux marches suivantes : Lintgen (61) Yutz (1) Tétange (9) Aye (6) Dudelange (3 ?) Talange (2) Lauw Tongeren (2) Soumagne (3) Banneux (1) Wingen (2) Rambrouch (76) Uckange (1) soit un total de 167 participations. L'an dernier, pour la même période, nous étions 149.

Bravo à tous les courageux. Si vous avez quitté la salle tard, peut-être avez vous un nombre d'arlonais supérieur à celui mentionné. Dans ce cas, merci de me le communiquer.

Merci à tous ceux qui m'ont communiqué le nombre de membres inscrits par mail ou autre moyen.

### Assurance – rappel

Il est rappelé à tous que nous sommes couverts par une assurance lors de nos marches et sur les trajets aller ou retour. Cette assurance couvre les frais non remboursés par la mutuelle. Pensez aux frais de kiné ou aux lunettes.

Il y a cependant quelques petites formalités INDISPENSABLES pour bénéficier de cette couverture. Il est impératif de remplir sa carte de participation ET LE TALON. Ce talon sera remis aux personnes qui font le contrôle "club" ou glissé dans la boîte ad hoc.

Le talon et les cartes sont conservés par le club pendant trois mois et servent de preuve de votre participation à la marche. Le talon sert aussi pour les statistiques de participation de chaque club.

Cette carte servira également de preuve en cas d'accident sur le chemin du retour. (chemin le plus court). Pour le chemin à l'aller, une déclaration sur l'honneur devra être remplie.

A noter que le marcheur qui ne remplit pas sa carte abandonne ses droits concernant l'assurance, son identification étant impossible.

Pour les marches en France, Allemagne ou Grand-Duché, Ethias vous demandera la preuve de votre participation. Faites donc remplir vos carnets ou conservez votre carte jusqu'à votre rentrée.

Il est possible d'obtenir chez le président des étiquettes autocollantes à coller sur la carte et le talon.

### Marche du mois

La marche de ce mois est à Orscholz le samedi 8 ou le dimanche 9. Vous pourrez probablement admirer de superbes paysages sur la boucle de la Sarre. On arrive très rapidement à Orscholz par autoroute (78 km). Groupez-vous pour diminuer les frais. (vaut deux cases sur les cartes bleues)

## Excursion à Neufgrange

Le dimanche 5 mars à 7 heures du matin, un bonne trentaine de marcheurs du club d'Arlon se sont retrouvés près du magasin Carrefour pour aller marcher à Neufgrange.

Les premiers arrivés au lieu de rendez-vous ont eu droit à une représentation gratuite : difficulté pour les automobilistes à entrer dans le parking verglacé et à s'y frayer une place.



**Au premier contrôle**

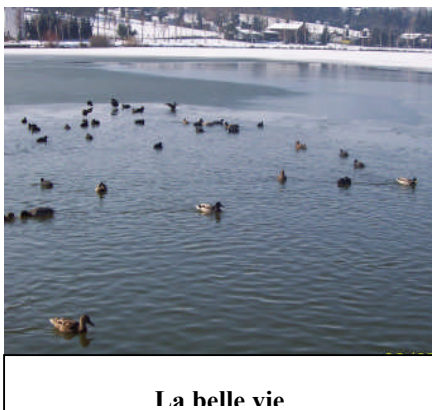
Plus gai encore, la démarche hésitante des marcheurs battant des bras pour améliorer leur équilibre. Personne

ne tombe et le car s'ébranle dans la bonne humeur générale.

Vers 9 heures, nous sommes à Neufgrange et partons sur le circuit des 10 km. Daniel et moi allongeons un peu le parcours en faisant la 1<sup>ère</sup> boucle des 20 km, tout le temps dans les bois. La marche se poursuit agréablement dans la forêt enneigée. Le deuxième contrôle se fait dans l'ancienne gare; en regardant bien, on déchiffre l'inscription à demi effacée "Neuscheuern".

En effet, jusqu'en 1918, la région était allemande.

Au cours du circuit, on entend certes parler français mais aussi allemand avec un accent différent du



**La belle vie**

"Hochdeutsch".

Avant d'arriver au centre de Neufgrange, une belle vue s'offre à nous: un petit château, siège du bureau du camping des "Deux Tours" et un grand plan d'eau montrant une foule de

canards qui font la nique à la grippe aviaire et mènent une petite vie tranquille dans un



beau cadre. Ensuite, une église avec un beau clocheton nous donne une dernière photo et nous sommes de retour à la salle du gymnase.

Comme la choucroute est au menu, le vin blanc et la bière ont beaucoup de succès.

A 13 heures, nous rejoignons le car qui va nous conduire à Sarreguemines. Cette ville doit son nom à la confluence des deux rivières, la Sarre et la Blies (le germanique "Gamundis" signifie "confluence"). La ville devient définitivement française en 1944 et montre donc une culture bivalente, à la fois germanique et romane.



**Il n'y avait pas que de la choucroute au menu.**

Le club nous offre

l'entrée à une exposition de grès et de faïence. C'est fort intéressant, il y a de la belle vaisselle de Longwy (ancienne et moderne), de Lunéville et bien sûr de Sarreguemines.

La faïencerie de Sarreguemines a été créée en 1790. Nous voyons aussi de la Céramique de Jean Girel qui travaille depuis 1975. Nous embrayons sur le musée où nous sommes surtout impressionnés par de spectaculaires poêles à bois.

Vers 15 heures, le car se met en route et deux heures plus tard, nous sommes à Arlon. Bonne surprise, le temps est beau et le parking n'est plus verglacé.

Nous sommes tous contents et souhaitons bon retour aux copains qui retournent en voiture à Bastogne.

*Huguette*

## AS-TU VU ?

Quelle aubaine  
Pour toi qui te promènes  
A travers forêts, prés et champs  
C'est un spectacle permanent !

As-tu vu la douce rivière  
Se glisser entre les peupliers  
Et frôler de son eau claire  
La verdure des prés ?

As-tu vu la rosée du matin  
Et le liseron blanc  
Sur le bord du chemin  
S'enrouler en s'agrippant ?

As-tu vu les oiseaux ?  
Entends-tu leurs chants mélodieux ?  
Le vol nuptial des tourteraux  
Qui valsaient dans le ciel bleu.

As-tu vu le vieux calvaire  
Usé par la rudesse du temps  
Dressé à la lisière  
D'un sentier verdoyant ?

As-tu vu la vieille chapelle  
Accrochée à flanc de coteau  
Son clocher là-haut,  
Nous appelle.

As-tu admiré ces belles choses  
Goûté la douceur du temps  
Marqué une petite pause  
En méditant ?

Si tu as savouré tout cela  
Tu auras oublié tes chagrins  
Sinon, ne te gêne pas,  
Refais le chemin.

*Henri OTTENWELDER*

*(Vice président du Marche club du Rhin à Boofzheim)*



## Nouvelles du club

### **Blessée**

Nicole GISCHER a toujours des séquelles suite à sa chute lors de la marche de Soleuvre et a été opérée. Nous lui présentons tous nos vœux de prompt rétablissement.

### **Opéré**

Serge LAMBERT a subi une opération. Nous lui souhaitons un prompt et complet rétablissement.

### **Décès**

M. Maurice MATHIAS, papa de Jeannine Mathias le 3 mars 06.

### **Remerciements**

Je suis profondément touchée par les nombreuses marques de sympathie et d'amitié qui m'ont été témoignées par les marcheurs du club lors du décès de papa.

Je vous en remercie sincèrement.

Amitiés

*Jeannine MATHIAS*

### **Changement d'adresse**

Notre trésorière, Monique EPPE est maintenant domiciliée à la rue de Schoppach 62 à Arlon et est uniquement joignable au téléphone 0497/36.34.99.



## Marche du maitrank – tombola

Si vous possédez des lots pour la tombola de la marche du maitrank, merci de les faire parvenir à Monique EPPE. Attention, elle a changé d'adresse (rue de Schoppach 62) et son téléphone est le 0497/36.34.99

## L'inconnu du mois

Le vélo, c'est bien. La marche, c'est mieux. Notre inconnu fait les deux mais seulement lorsqu'il n'enferme pas son vélo dans sa camionnette avec les clés. Il faut alors joindre son épouse sur la marche par GSM pour se tirer d'affaire. Résultat : pas de vélo et changement de dîner pour tous. Si vous le reconnaissez, payez-lui un bon café. Ça énerve, mais moins que cette mésaventure. L'inconnu du mois dernier était Daniel LASSENCE

## Bus du club

Le jeudi 25 mai, jour de l'Ascension, nous organisons un car à Oberdonven avec un petit tour sur la Moselle. Le prix avec le voyage en bateau sera communiqué dans le bulletin de mai (de l'ordre de 10 à 15 €). Les réservations sont à faire après 19 heures chez Maryse au ☎ 063/21.88.99 avant le 1<sup>er</sup> mai.

Nous organisons également un car pour nous rendre le 25 juin à la marche nationale à Jemelle (Rochefort) Les réservations sont à faire avant le 1<sup>er</sup> juin chez Maryse au ☎ 063/21.88.99. S'il n'y a pas assez de candidats nous participerons avec Athus qui organise aussi un car.

## Réunion club

N'oubliez pas la réunion "club" qui se tiendra à la salle européenne de l'hôtel de ville le dimanche 23 avril à 16 heures. Nous y distribuerons les postes pour la marche du maitrank. Nous espérons vous voir nombreux car plusieurs anciens ne désirent plus travailler lors de cette manifestation. Le comité souhaite que des nouveaux prennent la relève, sans quoi le club finira par disparaître.

A cette occasion, le club vous offrira le verre de l'amitié.

Pour ceux qui ne sont jamais venus, je précise que cette réunion dure moins d'une heure.

Attention, entrée par l'arrière du bâtiment.

## Pèlerinage sportif



Le syndicat d'initiative de Chaudfontaine organise le vendredi 19 mai le 68<sup>ème</sup> pèlerinage de Notre Dame de Chévremont. Il y aura plusieurs 5 marches en étoile de différents points de départ, soit

Ecole communale de Beaufays (5,5 km à 16h15)

Ecole Marcel Thiry à Mehagne (5 km à 16h45)

Ecole communale de Romsée (5 km à 16h45)

Terrain de football du R.F.C. Prayon (5,5 km à 16h30)

Cimetière de Chênée Thier (RAVEL), (4 km à 16h45)

avec arrivée vers 18.00 heures pour monter ensemble le thier vers la chapelle de N.D. des sportifs, avec à leur tête, l'Evêque, Monseigneur Josten et l'invité d'honneur, Monsieur Albert Delmal, marcheur calidifontain au palmarès exceptionnel.. A 19.00 heures, une messe réunira les participants et à 20 heures, ils pourront se

re restaurer d'une fricassée géante sous chapiteau (7€ à verser au 000-0660950-89 réservation obligatoire). Pour des renseignements complémentaires, téléphone 04/366.03.99.

Grâce à la commune de Chaudfontaine, des navettes de bus seront organisées à l'issue de la cérémonie religieuse (à partir de +/- 20h) et de la fricassée, pour reconduire les marcheurs à leur point de départ.

## Nouveauté au GDL

A partir de la marche à Hesperange, il est demandé aux participants membres d'un club de porter un badge avec leur nom. Cette mesure a pour but de vérifier la concordance entre le membre et les carnets présentés.

Une simple étiquette autocollante suffira en attendant les badges qui seront fournis par le club.

## Grippe aviaire

LES DESTINATAIRES DE CE MESSAGE VOUDRONT BIEN APPLIQUER ET FAIRE APPLIQUER CES MESURES DÈS RECEPTION ; ILS VOUDRONT BIEN RENDRE COMPTE DES DIFFICULTES EVENTUELLEMENT RENCONTREES AU MINISTERE DE LA SANTE.

\*Mesures de précautions indispensables en raison du risque de grippe aviaire :

Les vêtements "pied de poule" ou "pied de coq" sont désormais interdits pour une durée indéterminée.

De même, pour éviter toute mise en quarantaine, il est souhaitable de ne plus appeler ses proches "ma poule" "ma poulette" ou "mon poussin", "mon canard", "mon petit oiseau des îles", "mon petit oiseau de paradis", "ma colombe" ou de "roucouler" avec votre "petite caille".

Ne traitez plus ceux qui vous agacent de "petite dinde", "jeune coq", "oie blanche", "drôle d'oiseau", "perruche" et "perroquet", ni de "chapon" ou de "grue", ni ceux qui se font avoir de "pigeon" ou de "dindon de la farce", ni les étourdis "d'étourneaux" ou de "tête de linotte".

Les coiffures en "crête de coq" sont interdites, de même que les teintures "aile de corbeau", et vous ne devez plus "vous pavaner comme un paon" ni faire la « bouche en cul de poule ».

Vous ne devrez pas "monter sur vos ergots" ni vous "prendre de bec" avec les autres, comme il est interdit de "se voler dans les plumes".

Il n'est pas non plus conseillé de jeter des oeufs à ceux qui chantent faux, d'applaudir celles qui "chantent comme un rossignol" ou de vous montrer "gai comme un pinson".

Ceux qui voudront crier victoire sont priés de ne plus pousser de "cocorico"

Les "poulets" resteront dans leurs casernes et leurs commissariats et n'essaieront pas d'attraper les "pies voleuses".

Les "crânes d'oeuf" sont assignés à résidence dans leurs bureaux climatisés.

Par mesure de précaution, les autres « noms d'oiseaux » sont également prohibés.

Bien que le « coucou » ne soit pas un oiseau migrateur, vous êtes priés de ne plus utiliser ce mot pour vous saluer.

Et si la température descend trop, couvrez-vous pour éviter d'attraper la « chair de poule » et évitez d'avoir un « appétit d'oiseau ».

Mais rien ne vous interdit de prendre votre « plume » pour compléter cet avis à la population et de le faire suivre, sans faire appel aux « pigeons voyageurs », à tous vos amis !

*Transmis par Jacques DECHAMBRE*

## TRUITE AU MAITRANK

La saison de la pêche vient de s'ouvrir et celle du maitrank va commencer. Si vous ne voulez pas courir les bois à la recherche d'aspérule, vous savez où commander du bon maitrank.

Ingrédients pour quatre personnes:

\* 4 truites de 150 à 180 grammes, sel poivre, 4 échalotes, 100 grammes de beurre, 2 jaunes d'œufs, 2 décilitres de crème, ¼ de citron, ½ bouteille de Maitrank

\* Videz et préparez les truites, pochez-les 12 minutes dans une cuisson à base de Maitrank assaisonnée et aromatisée.

\* Avec les échalotes finement hachées, réduisez une partie du fond de pochage.

\* Après réduction et refroidissement, ajoutez les deux jaunes d'œufs.

\* Faites cuire à feu doux en fouettant vivement et montez la sauce avec le beurre, crèmez largement et rectifiez l'assaisonnement; ajoutez ¼ de jus de citron.

\* Epluchez les truites, dressez-les sur un plateau, nappez de la sauce au Maitrank.

N.B. n'oubliez pas de servir le reste de votre bouteille de Maitrank à l'apéritif

Bon appétit.

## avril 2006

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
S 1	HESPERANGE	
D 2	WASSERBILLIG	
L 3 <i>Victorine DEBOUGNOUX</i> <i>(Epouse Victor LEYENS)</i>		
M 4 <i>Renée REMY</i>		
M 5		
J 6 <i>Monique FERRAUCHE</i> <i>(Epouse Eric NOLLEVAUX)</i> <i>Roger CRAHAY</i>		
V 7 <i>Marie-Rose DEPIERREUX</i> <i>Vincent MINEUR</i> <i>Santina AIMOLA</i> <i>(Epouse Mario IBBA)</i>		
S 8	ORSCHOLTZ STEINFORT	MARCHE DU MOIS
D 9	SIBRET LINGER	
L 10		
M 11 <i>Roger FELLER</i>		
M 12 <i>Kevin VAN LAAR</i>		
J 13		
V 14 <i>Patrick PARMENTIER</i> <i>Daniel ROSIERE</i>		
S 15 <i>Dorothee GOELFF</i>	LAMORTEAU	
D 16		JOYEUSES PÂQUES
L 17 <i>Viviane ANSAY</i> <i>(Epouse Hubert KIMMLINGEN)</i>	EISCHEN BAALON	
M 18		
M 19	GILSDORF	
J 20 <i>Juliette VISSERS</i>		
V 21		
S 22	GOUVY NIEDERANVEN	
D 23 <i>Thierry NOLLEVAUX</i>	KIRCHBERG FLOING	RÉUNION CLUB 16 H
L 24		
M 25		
M 26 <i>Alex LAMBERT</i>		
J 27 <i>Rita GOURGUE</i>		
V 28		
S 29	LONGVILLY	
D 30 <i>Jeanne ROBERT</i> <i>Catherine IBBA</i>	MARTELANGE LAROCHETTE	